NASZE ZABRZE
samorządowe
sierpień 2024, nr 8(352)
Nr indeksu: 328855
ISSN 1232-1400
Wydanie bezpłatne



Lato pełne atrakcji











eprasa.pl ad1f9a097d



Lato w mieście

Wakacje trwają w najlepsze! Uczniowie spędzający lato w Zabrzu z pewnością nie mogą narzekać na nudę. Ciekawe propozycje spędzenia czasu przygotowały zarówno szkoły, jak i miejskie instytucje.

Dobrze się bawię. Codziennie jest coś innego, więc nie można się nudzić – mówi Katia, uczestniczka przygotowanej przez Miejską Bibliotekę Publiczną „Akademii Jedi". - „Gwiezdne wojny" lubię najbardziej za postacie i ich zachowania. Moja ulubiona postać to Baby Yoda – dodaje. Zabrzańska książnica zaprasza również do Szkoły Magii i Czytelnictwa oraz na planowany 24 sierpnia w Miejskim Ogrodzie Botanicznym „Wielki Dzień Pszczół".

W wybrane soboty i niedziele w Strefie Carnall oraz Parku 12C Sztolni Królowa Luiza trwają ArtWakacje 2024. Ich uczestnicy przygotowują m.in. breloczki, biżuterię i zakładki do książek. Można tworzyć własne kompozycje zapachowe i obrazy z mchu. Dodatkową atrakcją są pokazy kowalstwa.



Zdjęcia: MOK(3), MGW, TN, Agata Pietrzyk

Sporo dzieje się w Miejskim Ośrodku Kultury oraz jego dzielnicowych filiach. Na obozową nocowankę zaprosił DOK Kończyce. Jak wygląda praca z kamerą, jak montuje się filmy, a także jak tworzyć ciekawe treści wideo, można się dowiedzieć podczas warsztatów filmowych. Z kolei uczestnicy wakacyjnych warsztatów teatralno-muzycznych przygotowali premierę spektaklu „Legenda o sMOKu".

W lipcu dużym zainteresowaniem tradycyjnie cieszyły się warsztaty teatralne zorganizowane w Teatrze Nowym. Ich uczestnicy mogli spróbować swoich sił m.in. w aktorstwie i tworzeniu scenografii.

Na uczniów spędzających wakacje w mieście czekają również obiekty sportowe i rekreacyjne. Zapraszają m.in. Kąpielisko Leśne w Maciejowie, wodne place zabaw oraz Geopark w Grzybowicach.

GOR

eprasa.pl ad1f9a097d



Wizualizacja: Warbud

Dla małych pacje

Śląskie Centrum Onkologii i Hematologii Dziecięcej powstanie w Zabrzu. Ośrodek będzie częścią Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 1 im. prof. Stanisława Szyszko Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Ma być gotowy do końca przyszłego roku.

Siedmiokondygnacyjny obiekt będzie miał powierzchnię 7,4 tys. mkw. W jego podziemiu znajdą się pomieszczenia techniczne i szatnie. Na parterze zaprojektowano sterylizatornię, część dydaktyczną i rejestrację, a na I piętrze laboratoria bakteriologiczne, genetyczne i analityczne. Na pozostałych kondygnacjach usytuowane będą dziecięce oddziały łóżkowe.

Unikalne centrum kliniczne, dedykowane małym pacjentom onkologicznym i hematologicznym z województwa śląskiego oraz województw ościennych, pozwoli leczyć dzieci na najwyższym, światowym poziomie. Realizacja projektu, umożliwi również stworzenie godnych warunków dla rodziców przebywających z dziećmi w trakcie hospitalizacji.

Inwestycja w ogromnym stopniu wpłynie na poprawę profilaktyki, wczesnego wykrywania, diagnostyki i leczenia chorób nowotworowych u dzieci. Umożliwi rozwój systemu opieki zdrowotnej w onkologii przez koncentrację działań wokół chorego i jego potrzeb z uwzględnieniem poprawy jakości życia chorych i ich rodzin.

To właśnie w Zabrzu nieco ponad pół wieku temu powstał pierwszy na Śląsku Oddział Hematologii Dziecięcej. Po 15 latach utworzono Klinikę Pediatrii i Hematologii, a w 1998 r. Katedrę i Klinikę Hematologii Dziecięcej i Chemioterapii.

Obecnie Oddział Hematologii i Onkologii Dziecięcej w Zabrzu

eprasa.pl ad1f9a097d



ntów

dysponuje 25 łóżkami. Miesięcznie hospitalizowanych jest około 90 pacjentów. Oddział prowadzi kompleksową diagnostykę i leczenie pacjentów z nowotworami krwi, układu chłonnego oraz guzami litymi. Specjalizuje się w leczeniu chorób rozrostowych układu krwiotwórczego, takich jak ostrych białaczki, chłoniaki, choroba Hodgkina. Przyjmuje pacjentów z guzami nerek, wątroby, tkanek miękkich i guzami zarodkowymi.

Firma Warbud zrealizuje kontrakt w formule „zaprojektuj i wybuduj" w konsorcjum z MeritumGB. Inwestycja ma być zakończona w grudniu 2025 r. Ministerstwo Zdrowia dofinansowało inwestycję kwotą 100 mln zł.

GOR



Fot. SUM

Priorytetowa inwestycja

Prof. Tomasz Szczepański,
rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

Budowa Centrum Onkologii i Hematologii Dziecięcej jest priorytetową dla nas inwestycją, która pozwoli zadbać o zdrowie małych pacjentów z wykorzystaniem najnowszych technik i metod terapii leczenia nowotworów. Skuteczność leczenia chorych dzieci już znajduje się na poziomie wyników placówek w Europie Zachodniej, ale ta inwestycja pozwoli nam się zrównać także pod względem nowoczesnej bazy klinicznej i wprowadzać innowacyjne terapie.

eprasa.pl ad1f9a097d



Na zdjęciu od lewej: wiceprezydent Zabrza Tomasz Olichwer, Magdalena Gburek, Krzysztof Dyrbuś, Henryk Mandrysz, przewodniczący RM Grzegorz Olejniczak i radny Sejmiku Województwa Śląskiego Adam Koczyk

Za serce dla mieszkańców

Liderka zabrzańskich amazonek Magdalena Gburek, kardiolog Krzysztof Dyrbuś oraz Orkiestra Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu to tegoroczni laureaci wyróżnień im. św. Kamila. Pamiątkowe statuetki zostały wręczone 20 lipca podczas gali w Sali Witrażowej Muzeum Górnictwa Węglowego.

Byłam bardzo wzruszona, ponieważ pierwsze wyróżnienia im. św. Kamila wręczane były właśnie w Sali Witrażowej Muzeum Górnictwa Węglowego. Spotkanie założycielskie zabrzańskich amazonek odbyło się również tutaj – zwraca uwagę Urszula Potyka, wiceprzewodnicząca Rady Miasta Zabrze i inicjatorka ustanowienie wyróżnień im. św. Kamila. - Chcieliśmy doceniać w ten sposób osoby, które działają na rzecz innych i sławią nasze miasto nie tylko w regionie, ale i na świecie. To uhonorowanie pracy na rzecz zabrzańskiej społeczności – dodaje.

W gronie tegorocznych laureatów znalazła się Magdalena Gburek. To przewodnicząca Stowarzyszenia Amazonek w Zabrzu. Od ponad 20 lat udziela wsparcia kobietom zmagającym się z nowotworem piersi. Aktywizuje pacjentki po mastektomii. Inicjuje akcje dotyczące samobadania piersi, współpracuje z poradniami i tworzy programy na rzecz kobiet po mastektomii.

Z medycyną związany jest także kolejny z laureatów. Dr hab. Krzysztof Dyrbuś jest kardiologiem pracującym w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Należy do międzynarodowej grupy ekspertów zajmujących się leczeniem miażdżycy. Aktywnie działa w Fundacji SCCS i bierze udział w akcjach prozdrowotnych organizowanych na terenie miasta.

W tym roku statuetka trafiła również do Orkiestry Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu. Kontynuuje ona tradycje zakładowej orkiestry kopalni „Makoszowy". W swoim repertuarze, oprócz folkloru górniczego, ma utwory muzyki patriotycznej i religijnej, transkrypcje muzycznych tematów operowych, musicalowych oraz polskie i światowe standardy muzyki rozrywkowej. Wyróżnienie odebrał związany z orkiestrą od 1955 r. Henryk Mandrysz.

- Laureaci to wyjątkowe osoby, które zaznaczyły swoją obecność nie tylko na mapie Zabrza, ale i Polski – podkreśla Grzegorz Olejniczak, przewodniczący Rady Miasta Zabrze.

Wyróżnienie św. Kamila ustanowiono w 2001 r. Otrzymują je osoby i instytucje, które pracują na rzecz miasta, budują jego pozytywny wizerunek i zaangażowane są w działalność na rzecz jego mieszkańców. Wśród laureatów tej zaszczytnej nagrody znajdują się m.in. lekarze, naukowcy, społecznicy, a także przedstawicieli firm i organizacji społecznych, zabrzańskich instytucji, duchowieństwa, świata kultury i sportu.

GOR

eprasa.pl ad1f9a097d



Henryk Mandrysz

To wielki zaszczyt dla mnie i wszystkich muzyków, którzy zostali w ten sposób docenieni. W tej chwili nasza orkiestra liczy ponad 60 osób. Gramy wszystko i dla wszystkich. Podczas festynów, uroczystości kościelnych czy dożynkowych. Jesteśmy częścią śląskiej kultury i chcemy to przekazać kolejnym pokoleniom.



Doc. Krzysztof Dyrbuś

Jestem bardzo wzruszony. Nie liczyłem, że zostanę uhonorowany tak zacną nagrodą. Otrzymało ją w przeszłości wielu z moich mistrzów, więc to dla mnie tym bardziej cenne wyróżnienie. Nagrodę otrzymałem za zorganizowaną w Zabrzu akcję „Lipidogram dla pierwszaka". Ustaliśmy w jakiej grupie tych dzieci występuje nieprawidłowy poziom cholesterolu.



Magdalena Gburek

Byłam bardzo zaskoczona i zachwycona, że mogłam znaleźć się w takim gronie. Mam nadzieję, że ta statuetka doda mi sił do dalszej pracy na rzecz kobiet z chorobami nowotworowymi piersi. Chcemy im pomagać. Takich osób ciągle przybywa i myślę, że nasze stowarzyszenie jest bardzo potrzebne.



Zobacz więcej w TVZ



Dzień (nie tylko) dla mam

Na Dzień Otwarty zaprasza 31 sierpnia Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka w Zabrzu. Będzie można zwiedzić szpital, porozmawiać z pracującymi w nim specjalistami i poznać możliwe rodzaje oraz kolejne etapy porodu.

Zaplanowany na 31 sierpnia Dzień Otwarty potrwa od godziny 10 do 14. Goście będą mogli zwiedzić m.in. blok porodowy, oddział patologii ciąży, poznać ofertę szkoły rodzenia. Pielęgniarki i położne udzielą porad z zakresu laktacji. Dietetyk podpowie, na co zwracać uwagę w okresie ciąży i po porodzie. Eksperci wyjaśnią, w jakich sytuacjach występuje ryzyko przedwczesnego porodu, co robić w przypadku nadciśnienia lub cukrzycy u ciężarnej, w jakich przypadkach dziecko może trafić do inkubatora, jak wygląda kangurowanie. Dzień Otwarty to okazja do przybliżenia dostępnych rodzajów porodu, możliwości łagodzenia bólu, warunków odwiedzin pacjentki.

Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka to jeden z najnowocześniejszych na południu Polski ośrodków ginekologiczno-położniczych. W 2023 r. urodziło się tu 1282 dzieci, w tym 617 dziewczynek oraz 665 chłopców. CZKiD oferuje pacjentkom w ciąży kompleksową opiekę, zarówno przed, w trakcie, jak i po porodzie. Kobiety decydujące się tu na poród mogą skorzystać ze wszystkich dostępnych form znieczulenia okołoporodowego zarówno niefarmakologicznych, jak i farmakologicznych.



W 2023 r. CZKiD przeprowadziło 3687 hospitalizacji. Placówka specjalizuje się także w leczeniu endometriozy – przewlekłej, bolesnej choroby, na którą cierpi około 15 procent kobiet w wieku rozrodczym. Jest też jednym na południu Polski ośrodkiem, w którym wykonywane są operacje usuwania endometriozy, finansowane w ramach umowy zawartej z Narodowym Funduszem Zdrowia. Zabrzański ośrodek konsekwentnie specjalizuje się też w ginekologii onkologicznej.

GOR

eprasa.pl ad1f9a097d



Metamorfoza mostów rozpoczęta

Ruszyły przebudowy dwóch mostów nad Bytomką. W lipcu ekipy budowlane pojawiły się przy ulicach Jagiellońskiej oraz Trębackiej. Pierwszy z obiektów ma być gotowy w przyszłym roku, drugi jeszcze w tym.

Most nad Bytomką wzdłuż ul. Jagiellońskiej został zamknięty dla ruchu samochodowego już kilka lat temu. Mogli z niego korzystać tylko piesi. Dzięki przebudowie obiektu to się zmieni. W lipcu ruszyła rozbiórka starego obiektu, demontowane były elementy istniejącej infrastruktury. W kolejnych miesiącach przewidziana jest budowa kanału technologicznego oraz przebudowa kolidującej infrastruktury technicznej (kanalizacja deszczowa i sanitarna, sieć wodociągowa, gazowa, energetyczna). W miejscu dawnego obiektu powstanie całkowicie nowy most przystosowany do użytkowania przez pojazdy drogowe, pieszych i rowerzystów, osoby niepełnosprawne, w tym osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Wartość inwestycji przekracza 5 mln zł, a wysokość pozyskanej przez miasto dotacji to 4,2 mln zł. Prace mają zostać zakończone w 2025 r.

Trwająca przebudowa wiąże się z zamknięciem mostu dla pieszych. Muszą oni nadłożyć drogi, przechodząc wzdłuż placu Teatralnego.



W lipcu ruszyła także rozbiórka mostu nad Bytomką w ciągu ul. Trębackiej. Na okres budowy zostało wykonane przejście dla pieszych przez rzekę połączone z istniejącymi chodnikami, zlokalizowanymi w ciągu ul. Trębackiej. Objazd dla kierowców został wytyczony najkrótszą możliwą trasą, czyli ulicami Bytomską w Zabrzu, Stara Cynkownia w Bytomiu oraz Piastowską i Wolności w Rudzie Śląskiej. Zmianie uległ również przebieg linii autobusowej nr 39 w obu kierunkach.

Zakres robót, oprócz przebudowy samej jezdni na długości około 130 metrów, obejmie także m.in. przebudowę chodników, wylotów kanalizacji deszczowej oraz sieci wodociągowej.

Prace, zgodnie z harmonogramem, potrwają około pięciu miesięcy. Pochłoną ponad 4,3 mln zł, a na ich realizację Zabrze pozyskało ponad 3 mln zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

GOR

eprasa.pl ad1f9a097d

Wieści z ratusza

Już prawie cztery tysiące osób odebrało Zabrzańską Kartę Mieszkańca. Zmieniły się zarządy części gminnych spółek. Podsumowujemy najważniejsze wydarzenia ostatnich tygodni w zabrzańskim samorządzie.

SIĘGNIJ PO ZNIŻKI

Już prawie cztery tysiące osób odebrało Zabrzańską Kartę Mieszkańca. Do grona partnerów programu dołączyło ponad 60 firm. Te liczby pokazują, że inicjatywa spotkała się z dużym zainteresowaniem.

Karty uprawniające do korzystania z preferencyjnych ofert wydawane są przez Zabrzańskie Centrum Rozwoju Przedsiębiorczości. Karta wydawana jest bezpłatnie. Zniżki, uprawnienia oraz preferencyjne warunki przyznawane są na dwa lata od daty wydania karty – z możliwością odnowienia na kolejne okresy na podstawie ponownie złożonego wniosku.

Wnioski o wydanie Zabrzańskiej Karty Mieszkańca składać można osobiście w siedzibie Zabrzańskiego Centrum Rozwoju Przedsiębiorczości przy ul. Powstańców Śląskich 3 (w poniedziałki w godz. 7.30-17.00, a od wtorku do piątku w godz. 7.30-15.30). Można także składać je za pośrednictwem platformy ePUAP, jak również za pośrednictwem poczty elektronicznej wysyłając pismo podpisane podpisem kwalifikowanym wraz z wymaganymi dokumentami na adres: zkm@um.zabrze.pl

Głównym celem karty, oczywiście oprócz zaoferowania mieszkańcom konkretnych zniżek i promocji, jest ułatwienie im dostępu m.in. do dóbr kultury, sportu i rekreacji, wzmocnienie poczucia tożsamości lokalnej, promocja miasta, jako miejsca atrakcyjnego do zamieszkania, a także zachęcenie – zarówno osób zamieszkałych w Zabrzu, jak i osób spoza Zabrza – do zameldowania się w naszym mieście.



KONIECZNA REZERWACJA

Od 17 czerwca wnioski o paszport są realizowane TYLKO za pośrednictwem elektronicznej rezerwacji wizyty w Terenowym Punkcie Paszportowym w Zabrzu. Bez czekania w kolejce i w dogodnym terminie.

Rezerwacji można dokonać za pośrednictwem strony internetowej: https://zabrze.ustaltermin.pl/ Można to zrobić najwcześniej miesiąc przed planowaną wizytą, a najpóźniej dzień przed terminem wizyty. Rezerwacja zostanie potwierdzona informacją wysłaną na podany adres e-mailowy. Pomoc w kwestiach technicznych można uzyskać pod numerem telefonu 32 373 33 70. Odbiór paszportu jest możliwy w godzinach funkcjonowania Terenowego Punktu Paszportowego i nie jest objęty elektroniczną rezerwacją wizyty.

ZMIANY W GMINNYCH SPÓŁKACH

Nastąpiły zmiany w składzie rad nadzorczych i zarządów części spółek komunalnych. Uchwałą Nadzwyczajnego Zgromadzenia Wspólników z 17 lipca 2024 r. do składu Rady Nadzorczej Zabrzańskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji powołano Przemysława Juroszka, Krzysztofa Stachowicza i Jarosława Marszałka.

eprasa.pl ad1f9a097d

W dniu 19 lipca 2024 Rada Nadzorcza ZPWiK powołała do pełnienia obowiązków prezesa Zarządu Marcina Wrońskiego. Uchwała weszła w życie z dniem 23 lipca. Nowy prezes był dyrektorem Zakładu Gospodarki Komunalnej w Wojkowicach. Jest absolwentem Uniwersytetu Śląskiego i Politechniki Śląskiej oraz m.in. programu Executive MBA prowadzonego przez Gdańską Fundację Kształcenia Menedżerów.

Nadzwyczajne Zgromadzenie Wspólników z dniem 17 lipca do składu Rady Nadzorczej Zabrzańskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej powołało następujące osoby: Michał Pełszyński (przewodniczący Rady Nadzorczej), Ewa Zacharska (zastępca przewodniczącego), Tomasz Rak (sekretarz). Jednocześnie z dniem 23 lipca powołano nowy Zarząd Spółki, w skład którego wszedł Michał Wieczorek (prezes Zarządu).

Zmiany objęły także spółkę ZBM-TBS. Nadzwyczajne Zgromadzenie Wspólników z dniem 17 lipca do składu Rady Nadzorczej powołało następujące osoby: Jarosław Nykiel (przewodniczący Rady Nadzorczej), Marcin Karlik (zastępca przewodniczącego), Karolina Barczyńska (członek Rady Nadzorczej). Z dniem 23 lipca powołano nowy Zarząd Spółki, w skład którego wszedł Mariusz Grabarczyk (prezes Zarządu).

Nowym prezesem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji został z kolei Sebastian Warzecha. GOR



eprasa.pl ad1f9a097d

WFOŚiGW dofinansuje organizację wakacyjnych obozów

Wypoczynek i edukacja



Umowa o współpracy pomiędzy Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach a ZHP Chorągiew Śląska podpisana została w stanicy obozowej „Lipowiec" Hufca Ziemi Wodzisławskiej w Ustroniu.

Umowa opiewa na kwotę prawie 1,14 mln zł. W ramach udzielonego dofinansowania Chorągiew Śląska Związku Harcerstwa Polskiego zrealizuje wakacyjne obozy dla ponad 4,3 tysiąca dzieci.

Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych z gmin położonych na obszarach, na których występują przekroczenia standardów jakości środowiska oraz duże zanieczyszczenie ekologiczne niekorzystnie wpływające na rozwój i zdrowie dzieci i młodzieży.

Organizowane obozy sprzyjają teoretycznemu i praktycznemu doskonaleniu się w wędrówce, żeglowaniu, pływaniu. Przeprowadzane są zajęcia terapeutyczne dla dzieci i młodzieży. Na obozach podejmowane są działania o charakterze poznawczym i prewencyjnym oraz zadania związane z ochroną środowiska, takie jak sortowanie śmieci, składowanie w workach, wywóz śmieci poza obręb lasu, oczyszczanie zbiorników wodnych. Organizowane są konkursy ekologiczne, spotkania z leśnikami oraz zwiady terenowe, podczas których dzieci i młodzież poznają świat przyrody.

Efektem przedsięwzięcia będzie poprawa stanu zdrowia dzieci i młodzieży poprzez udział w zajęciach ruchowych, zdrowe odżywianie się, jak również zrealizowanie programu edukacji ekologicznej podczas kolonii i obozów.

Współpraca Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach ze Związkiem Harcerstwa Polskiego Chorągiew Śląska trwa już od wielu lat i stanowi bardzo dobry przykład partnerstwa w działaniach edukacyjnych w zakresie ochrony przyrody i ekologii. Z oferty wakacyjnych wyjazdów w ostatnich dziesięciu latach skorzystało już ponad 44 tysiące dzieci z województwa.

- Fundusz jest przyjacielem ZHP Chorągwi Śląskiej i zawsze będzie wspierał działalność harcerską w naszym województwie. Organizowane obozy to nie tylko wypoczynek, ale przede wszystkim nauka dzieci i młodzieży w zakresie ekologii, zdrowego trybu życia oraz ochrony przyrody. Od wielu lat działania podejmowane przez Chorągiew Śląską wpisują się w linię działania WFOŚiGW w Katowicach, co daje możliwości tak szerokiej współpracy nie tylko w zakresie organizacji obozów dla dzieci i młodzieży, ale również w zakresie działalności proekologicznej poprzez organizację wielu ważnych i potrzebnych wydarzeń ekologicznych – mówi prezes WFOŚiGW w Katowicach Mateusz Pindel. - W ostatniej dekadzie wsparliśmy harcerzy łączną kwotą 17,2 mln zł, z czego 8,1 mln zł zostało przeznaczone na dofinansowanie obozów, a pozostała kwota wsparła różnego rodzaju kampanie ekologiczne czy konkursy organizowane przez ZHP – dodaje.

Za treści zawarte w publikacji dofinansowanej ze środków WFOŚiGW w Katowicach odpowiedzialność ponosi Redakcja.

Kolumnę dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

eprasa.pl ad1f9a097d



Fot. pixabay

Telefon też może być zagrożeniem

Choć telefon wydaje się nam w dzisiejszych czasach nieodzowny, to życie bez niego też jest możliwe. Warto pamiętać o tym nie tylko w przypadającym 15 lipca Światowym Dniu bez Telefonu Komórkowego.

Kiedyś było takie ćwiczenie kreatywne, co może zawierać telefon. Dzisiaj jest ono już bezzasadne, bo telefon stał się urządzeniem wielofunkcyjnym, które ułatwia nam życie. Zwłaszcza jeśli chodzi o tę pierwotną funkcję, czyli komunikację, a także dostęp do informacji czy funkcji rozrywkowych. Dzięki niemu możemy nawet sterować urządzeniami domowymi, a nawet monitorować nasz stan zdrowia – mówi Adam Frąc, zastępca dyrektora Ośrodka Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Zabrzu.

Czasem jednak zdarza się tak, że przeceniając możliwości tego urządzenia, wyrządzamy sobie wielką szkodę, bo od telefonu można się również uzależnić. - Trafiają do nas takie osoby. Bardzo często okazuje się to na przykład podczas trwania terapii, kiedy przy okazji innego uzależnienia to wychodzi i możemy powiązać różne negatywne skutki z używaniem telefonu. A wynika to chociażby z tego, że każdy człowiek w jakiś sposób reguluje swój nastrój, podejmuje różne decyzje, by czuć się jak najlepiej. I telefon się w to dobrze wpisuje z racji tego, że to są silne bodźce. Łatwo wybrać sobie coś, co wprawi nas w określony nastrój. Sygnałem alarmowym, że coś jest nie tak, jest to, kiedy ten telefon zaczyna się pojawiać w takich sytuacjach, w których go być nie powinno – zaznacza Adam Frąc.

Co powinno nas zatem skłonić do refleksji? - Uzależnienie od telefonu nie następuje skokowo. Trudno jest zidentyfikować objawy u siebie, dlatego że z jednej strony telefon jest nieodzowną częścią naszego życia, z drugiej strony problemy, które narastają w związku z jego używaniem, narastają powoli. Najbardziej widoczne symptomy to spędzanie z telefonem w ręku coraz więcej czasu, podczas jazdy samochodem czy spotkań towarzyskich, gdzie telefon staje się kolejnym „uczestnikiem" spotkań – tłumaczy Adam Frąc.

Niepokojącym objawem jest zaniedbywanie innych dotychczasowych aktywności w różnym zakresie. - My jesteśmy tak skonstruowani, by przyjemności dostarczać sobie z innych źródeł. Jeśli ciągle jest to ta sama przyjemność, to po czasie przestaje nam sprawiać radość. W przypadku uzależnienia tak się nie dzieje. Jest wręcz przeciwnie. Zaczynamy skupiać się na danej czynności jeszcze bardziej. Telefon zaczyna wypierać inne aktywności. Sprawdzenie jednej rzeczy w telefonie przeciąga się w czasie. Kiedy inni zwracają nam na to uwagę, to jesteśmy rozdrażnieni, wybuchamy złością, towarzyszy nam poczucie braku i to powinno budzić nasz niepokój – wylicza Adam Frąc.

Telefon ma nam ułatwiać życie, ale potrafi zmienić je także w emocjonalną pułapkę, w którą dają się złapać i starsi, i młodsi. Bo warto pamiętać, że przykład idzie z góry.

- Dziecko jest bardzo dobrym obserwatorem i to, co widzi w najbliższym otoczeniu, ma bardzo duże znaczenie. Na przykład w pandemii jednym z wątków, który pojawiał się publicznie, było to, że nowo narodzone dzieci będą kojarzyły widok rodziców w maseczkach na twarzy i że to przez jakiś czas będzie ich podstawowy wizerunek rodzica. Po czym ściągnięcie tych maseczek mogło spowodować zmiany w ich postrzeganiu. W tej chwili moglibyśmy zastanawiać się nad tym, dla ilu dzieci wizerunek rodzica to wizerunek z telefonem czy bez telefonu. Dlatego do dorosłych apelujemy o zdrowy rozsądek. I choć w swoim zasięgu mamy mnóstwo aplikacji na niemal każdą okoliczność, warto zastanowić się, do czego tak naprawdę chcemy tego urządzenia używać. Nie ma nic złego w tym, że ktoś jest ciekawy świata i dlatego korzysta z telefonu, ale nie możemy tego robić kosztem ról, w jakich funkcjonujemy w społeczeństwie – podkreśla Adam Frąc. (CDN) MM

eprasa.pl ad1f9a097d



Z kamerą w dzielnicach

Czym mogą się pochwalić dzielnice Zabrza? Jaka jest ich historia? Czym zajmują się dzielnicowi radni? Tego można się dowiedzieć z nowego cyklu Telewizji Zabrze „Dzielni na Dzielni". W pierwszym odcinku nasza kamera pojawiła się w Rokitnicy.



Nasza rada liczy piętnaście osób. Są w różnym wieku, wykonują różne zawody, reprezentują różne środowiska. Każdy dokłada swoim doświadczeniem jakąś cegiełkę do naszej działalności – podkreśla Marcin Szczerba, przewodniczący Rady Dzielnicy Rokitnica i radny Rady Miasta Zabrze. – Spotykamy się z mieszkańcami, mamy dyżury. Zgłaszane nam problemy przekazujemy potem dalej, do Urzędu Miejskiego. To bardzo różne sprawy. Od tych najprostszych, dotyczących na przykład dziury w drodze, przez pomoc w kontakcie z urzędnikami, aż po kwestie związane z mieszkalnictwem. Zawsze służymy pomocą i staramy się rozwiązywać problemy, z którymi mieszkańcy do nas przychodzą – dodaje.

Dzielnicowi radni korzystają także z możliwości, jakie daje Zabrzański Budżet Obywatelski. Projekty, które ostatnio przeszły zwycięsko tę ścieżkę, to doświetlenie dwóch przejść dla pieszych, doposażenie przedszkola w nowe urządzenia na placu zabaw czy też zakup sprzętu do organizacji imprez (mobilna scena, ławostoły, namioty, nagłośnienie). – W tym roku zgłosiliśmy projekt skateparku przy ulicy Budowlanej – mówi Marcin Szczerba.

Radni współpracują z lokalnymi stowarzyszeniami „Rokita" i „Kartel Kulturalny", ogrodami działkowymi oraz kołem emerytów i rencistów. Dzięki wspólnej inicjatywie grupy mieszkańców, Stowarzyszenia „Kartel Kulturalny" oraz Rady Dzielnicy powstał w Rokitnicy pierwszy w mieście ogród społeczny „Oberiba".

– Rokitnica to dla mnie wyjątkowa dzielnica. Jest bardzo zielona. Cieszę się, że mogę mieszkać w takim miejscu – podkreśla Jan Stolot, mieszkaniec Rokitnicy i znawca jej historii.

GOR



Zobacz więcej w TVZ

eprasa.pl ad1f9a097d



Podziękowania i awanse

Uroczysta akademia z okazji Święta Policji odbyła się w lipcu w Łaźni Łańcuszkowej Sztolni Królowa Luiza. Spotkanie było okazją do gratulacji, podziękowań oraz wręczenia nominacji na wyższe stopnie i nagród dla wyróżniających się funkcjonariuszy.

To dla nas wyjątkowy dzień. Z jednej strony łączy się ze 105-letnią tradycją. To piękne, że mamy do czego sięgać, z kogo brać przykład. To dzień, w którym wielokrotnie możemy używać słowa „dziękuję". Policja nie jest osamotniona w tym, co robi. Potrzebujemy partnerów. Najważniejsi to dla nas samorząd, prokuratura, sąd. Współpracujemy również z innymi instytucjami. Ten dzień to okazja do tego, by spotkać się z wieloma osobami i wyrazić podziękowania – mówi inspektor Dariusz Kopeć, komendant miejski policji w Zabrzu.



- Zabrze to bardzo dobra jednostka. Widać wyniki pracy miejscowych funkcjonariuszy – podkreśla inspektor Jacek Stelmach, zastępca komendanta wojewódzkiego policji w Katowicach.

- Każdy dzień w policji pisze nowe scenariusze. To daje możliwość rozwijania się – mówi sierżant sztabowy Michał Gajos, jeden z wyróżnionych policjantów.

Za codzienną służbę i zaangażowanie dziękowała policjantom w imieniu mieszkańców prezydentka Zabrza Agnieszka Rupniewska.

- Bardzo się cieszę, że zabrzański samorząd wspólnie z zabrzańską policją tak dobrze współpracuje. Mam nadzieję, że będziemy tę dobrą tradycję kontynuować – mówi prezydentka Agnieszka Rupniewska.

Życzenia policjantom złożyli też m.in. przewodniczący Rady Miasta Zabrze Grzegorz Olejniczak oraz przewodnicząca Komisji Prawa Lokalnego, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego oraz Dialogu Społecznego Rady Miasta Mariola Olichwer (na zdj. obok). GOR

eprasa.pl ad1f9a097d



Fot. MGW (2)

Zagrały orkiestry

Aż trzy dni trwał Zabrzański Festiwal Orkiestr Dętych. W jego programie, oprócz występów formacji muzycznych, znalazło się seminarium poświęcone dziedzictwu industrialnemu oraz happening przy pomniku Braci Górniczej.

Festiwal przyciągający górnicze orkiestry na stałe wpisał się już w kalendarz zabrzańskich wydarzeń kulturalnych. W tym roku impreza odbyła się w odświeżonej formule i potrwała aż trzy dni. Był piątkowy chillout, sobotnia zabawa taneczna oraz niedzielny przemarsz orkiestr przez dzielnice Zabrza. Podczas wydarzenia zaprezentowało się dziesięć orkiestr dętych z całego regionu.

- Ten festiwal przyciąga orkiestry, które na co dzień grają w różnych miastach. W Zabrzu możemy się wszyscy spotkać, a ludzie mogą nas usłyszeć - mówi Marcin Melcher z Górniczej Orkiestry Dętej KWK „Sośnica".

- Orkiestry górnicze grają w tej chwili wszystko. I muzykę poważną, i przeróbki różnych utworów: począwszy od operetek, oper aż po musicale – wylicza Henryk Mandrysz, od wielu lat dyrygent Orkiestry Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu. To właśnie staraniem tej instytucji „Tradycje Kulturowe Górniczych Orkiestr Dętych z Górnego Śląska" zostały w ubiegłym roku wpisane na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego.



- Górnicza orkiestra dęta jest bardzo charakterystyczna dla naszego regionu. Takiej muzyki nie posłuchamy w filharmoniach czy wielkich salach koncertowych – mówi Kamil Gojowy z Muzeum Górnictwa Węglowego.

Tegorocznym występom towarzyszyły m.in. warsztaty artystyczne oraz pokazy przygotowane przez Centralną Stację Ratownictwa Górniczego GOR

eprasa.pl ad1f9a097d



Był legendą lekkoatletyki

Jako pierwszy sportowiec pokonał w trójskoku barierę 17 metrów. Był rekordzistą świata, dwukrotnie sięgał po olimpijskie złoto. Przez wiele lat związany był z Górnikiem Zabrze. W lipcu zmarł wybitny polski lekkoatleta Józef Szmidt. Miał 89 lat.

Legendarny sportowiec urodził się 28 marca 1935 r. w Miechowicach (obecnie dzielnica Bytomia) jako Josef Schmidt. Po II wojnie światowej i zmianie granic jego imię zostało spolszczone. Niemieckie pochodzenie niejednokrotnie mu jednak później wypominano.

Sportowcem został przez przypadek. Jak przed laty wspominał na łamach „Rzeczpospolitej" w rozmowie ze Stefanem Szczepłkiem i Mirosławem Żukowskim, wstawał z kurami w domu w Rokitnicy, żeby z kilkoma przesiadkami dojechać do pracy w warsztacie samochodowym. Wracał przed północą. I tak przez kilka lat. Gdy się spóźnił na tramwaj, to jechał rowerem lub biegł. Jego bratu, również późniejszemu reprezentantowi Polski w lekkiej atletyce, nie chciało się samemu trenować, więc namówił jego. W latach 1955 i 1958–1972 był zawodnikiem Górnika Zabrze.

Był pierwszym na świecie sportowcem, który pokonał w trójskoku barierę 17 metrów. W sierpniu 1960 r. na stadionie w Olsztynie skoczył 17,03 m, bijąc poprzedni rekord świata o 33 cm. Kilka tygodni później sięgnął po złoto na igrzyskach olimpijskich w Rzymie. Wyczyn ten powtórzył cztery lata później w Tokio, choć niewiele brakowało, by na olimpiadę... w ogóle nie pojechał. Niecałe cztery miesiące przed igrzyskami przeszedł bowiem operację kolana. Do ekipy olimpijskiej został włączony dopiero po tym, gdy podpisał oświadczenie, że jedzie na własną odpowiedzialność.

Przebiegowi jego kariery nie przysłużyła się wypowiedź dla jednej z dziennikarek. Na pytanie, dlaczego głosuje na PZPR, odpowiedział bowiem, że nie ma wyboru, bo nie ma innej partii.

Po wielu perypetiach, w 1975 r. wyjechał do Niemiec. Na Zachód udało mu się sprowadzić też rodzinę. W Niemczech spędzili 17 lat. Po upadku komunizmu wrócili do Polski. Zamieszkali nieopodal Drawska Pomorskiego, skąd pochodzili teściowie Józefa Szmidta. Były sportowiec zajął się tu hodowlą kóz. Unikał rozgłosu, podkreślając, że w końcu może liczyć na święty spokój. Józef Szmidt zmarł 29 lipca. Tydzień wcześniej odeszła jego ukochana żona...

GOR



Fot. Górnik Zabrze (2)

eprasa.pl ad1f9a097d



Piłkarze spotkali się z

Tłumy przyciągnęła tradycyjna już przedsezonowa prezentacja drużyny Górnika Zabrze. Kibice mogli liczyć na autografy i pamiątkowe zdjęcia z piłkarzami. Zarówno tymi dobrze znanymi już przy Roosevelta, jak i tymi, którzy dołączyli do zespołu w trwającym jeszcze okienku transferowym.

W tym sezonie chcielibyśmy zdobyć więcej punktów i poprawić nasze szóste miejsce – nie ukrywa Jan Urban, trener Górnika Zabrze. - Życzyłbym sobie, żeby nasza liga była taka, jak w ubiegłym roku. Żeby czołówka potykała się jak najczęściej, żeby liga była wyrównana. To faworyzuje takie zespoły jak my. Jeśli stanie się tak, że grupa czterech, pięciu zespołów odjedzie pozostałym, to liga będzie wyglądała inaczej. Wydaje mi się jednak, że będzie podobnie jak w ubiegłym roku, liga będzie wyrównana i będzie czekało nas sporo niespodzianek – dodaje.

Sporo zmian nastąpiło w ostatnich tygodniach w szatni Trójkolorowych. Za ocean przeniósł się Lawrence Ennali, który swą widowiskową grą skradł serca zabrzańskich kibiców. „Lolo" przyjechał na Roosevelta w lipcu ubiegłego roku. Do drużyny Trójkolorowych trafił z Hannoveru 96, a duży wkład w transfer Niemca miał wówczas Lukas Podolski. Lawrence trafił teraz do Houston Dynamo, a jego transfer oznaczał dla Górnika spory zastrzyk gotówki.

Po sezonie spędzonym przy Roosevelta do MSK Zilina wrócił Adrián Kaprálik. Z Górnikiem pożegnał się 28-letni napastnik Sebastian Musiolik.

eprasa.pl ad1f9a097d



kibicami



Zobacz więcej w TVZ

Fot. Górnik Zabrze (2)

Wśród nowych piłkarzy Górnika nie brakuje zawodników występujących wcześniej w najlepszych ligach europejskich. Po pozyskaniu Aleksandra Buksy z Genoi CFC (Serie A) i Lukáša Ambrosa z VLF Wolfsburg (Bundesliga) do Trójkolorowych dołączył także Taofeek Ismaheel z FC Lorient (Ligue 1). Z Pogoni Szczecin przeniósł się do Zabrza słoweński napastnik Luka Zahović. Wcześniej wzmocniona została z kolei linia defensywy. Do zespołu dołączyli bramkarz Filip Majchrowicz, a także hiszpańscy obrońcy Manu Sanchez i Josema.

- Mamy gotową drużynę na rozpoczęcie sezonu, ale okienko transferowe nadal trwa, więc pracujemy jeszcze nad kolejnymi ruchami - przyznaje Łukasz Milik, dyrektor sportowy Górnika Zabrze. - Po kilku pierwszych kolejkach będziemy mądrzejsi, zobaczymy, czego nam jeszcze brakuje – dodaje.

Ruchy transferowe objęły także zarząd klubu. W lipcu do Bartłomieja Gabrysia dołączył Michał Siara, który ostatnie trzy sezony spędził w Rakowie Częstochowa, pełniąc funkcję dyrektora zarządzającego. Wcześniej, przez prawie dziewięć lat, był odpowiedzialny za kwestie marketingowe w spółce Ekstraklasa S.A. Pion sportowy Górnika wzmocnił z kolei niemiecki scout Björn Ganser, który w przeszłości pracował w Bundeslidze.

Górnik może się także pochwalić pozyskaniem nowych sponsorów. W tym roku jednym z nich będzie Glücksgefühle Festival. To projekt, w ramach którego organizowany jest największy w Niemczech festiwal, stanowiący prawdziwe święto muzyki. W trwających trzy dni koncertach plenerowych udział bierze ponad 100 tysięcy fanów muzyki pop, rock, czy hip-hop.

Do grona partnerów 14–krotnych mistrzów Polski dołączyła także działająca na rynku w segmencie wędlin dojrzewających firma Könecke Polska. Partnerem Głównym Górnika Zabrze na sezon 2024/25 pozostała firma Węglokoks.

GOR

eprasa.pl ad1f9a097d

Zabrzańska herstoria (cz. 2)

LEKCJA HISTORII Z MUZEUM MIEJSKIM W ZABRZU

Czy Zabrze jest kobietą? To prowokacyjne pytanie zrodziło się na kanwie poszukiwania śladów upamiętnienia kobiet w przestrzeni Zabrza. W poprzednim numerze przybliżyliśmy sylwetkę Else Bansen. Teraz kolej na Dorothee von Velsen.

Nieco ponad pół roku po przyjściu na świat Else Banse, 29 września 1883 roku, również w Zaborzu, w rodzinie Gustava von Velsena oraz jego żony Anny urodziła się córka Dorothee. Podobnie jak Else Bansen ochrzczona została w ewangelickim kościele Pokoju w Zabrzu (3 stycznia 1884 roku). Na chrzcie otrzymała imiona Sophie Dorothee Clemence Pauline Emma. W życiu codziennym będzie używać drugiego imienia - Dorothee. Jej ojciec, wówczas niespełna 30-letni inżynier górnik, do Zaborza przyjechał w roku 1874. Objął stanowisko asesora górniczego w tutejszej inspekcji górniczej. Pierwsze lata pracy zdominowane były licznymi podróżami służbowymi, do tak odległych krajów jak: Stany Zjednoczone, Chiny, czy Japonia.

W 1879 roku Gustav von Velsen awansował na stanowisko dyrektora kopalni Königin Louise. Rok później zawarł związek małżeński z Anną, z domu Loerbroks. Państwo von Velsen zamieszkali w luksusowej, jak na lokalne warunki, willi położonej w części Zaborza, noszącej nazwę Koksplatz.

Dorothee już od wczesnego dzieciństwa wychowywana była na Europejkę, miała nianię, obok niemieckiego uczyła się angielskiego, francuskiego, gry na pianinie itp.

W 1891 roku Gustav von Velsen służbowo został przeniesiony do Saarbrücken. Po kolejnych pięciu latach rodzina na krótko zamieszkała w Halle, by w 1900 roku ostatecznie osiąść w Berlinie. Tu G. von Velsen objął stanowisko dyrektora ministerialnego i dyrektora górniczego w Ministerstwie Handlu i Przemysłu. W tym czasie Dorothee prowadziła typowe życie córki z zamożnej rodziny, dużo podróżowała po Europie. Utraciła kontakt z Górnym Śląskiem. Jedynie jej ojciec ze względów zawodowych bywał na tym terenie.



Dorothee von Velsen

Dorothee odebrała typowe wykształcenie dla dziewcząt ze swojej klasy społecznej. Po wyjeździe z Zabrza, gdzie rozpoczęła się jej edukacja, kontynuuje naukę w szkole dla dziewcząt w Weima-

eprasa.pl ad1f9a097d



Dokument chrztu Dorothee von Velsen w księdze chrztów parafii ewangelickiej Pokoju w Zabrzu

rze, mieszkając w szkolnym internacie. W latach 1909-1910 w Berlinie uczęszczała do szkoły dla dziewcząt prowadzonej przez Alice Salomon. Tam zetknęła się z ruchem kobiecym klasy średniej. Doświadczenia wyniesione z tej szkoły w znacznej mierze wpłynęły na dalsze życie Dorothee.

W 1910 roku, po śmierci matki, Dorothee, jako osoba niezamężna, przejęła zarządzanie domem ojca. Równocześnie aktywnie uczestniczy w życiu społeczny. W okresie poprzedzającym wybuch wojny światowej Dorothee szkoli się jako pomoc pielęgniarska. W czasie wojny światowej (1914-1918) początkowo pracowała w Narodowej Służbie Kobiet w Berlinie, następnie w Brukseli. W 1917 roku stanęła na czele Departamentu Kobiet w Departamencie Wojny we Wrocławiu. Pod koniec wojny została przeniesiona na Ukrainę.

Przełomowe znaczenie w życiu Dorothee miała śmierć ojca w 1923 roku. Zaczyna samodzielne życie. W 1925 roku, w wieku 42 lat, rozpoczęła studia na uniwersytetach w Berlinie oraz Heidelbergu (religioznawstwo, historia, filozofia). W 1931 roku obroniła pracę doktorską z historii na Uniwersytecie w Heidelbergu.
W latach 20. XX wieku, w związku z prowadzoną działalnością społeczną i polityczną, dużo podróżowała za granicę, m.in. do Anglii, Francji, Turcji i Stanów Zjednoczonych. Należała także do niemieckiej delegacji do Ligi Narodów w Genewie.

W 1933 roku wycofała się z aktywnej polityki i zamieszkała w Górnej Bawarii. Od tego czasu pracowała głównie jako pisarka, publikując powieści oraz nowele: O przyjaźni (1923), Kontrreformacja w księstwach legnickim-brzeskim-wołowskim (1931), Królewskie dzieci (1937), Złota brama (1939) oraz Hrabia Mercy (1943).

Po 1945 roku na nowo z pasją zaangażowała się w odbudowę zorganizowanego ruchu kobiecego mieszczańskiej klasy średniej w Niemczech. Pisze kolejną pracę Żyjemy przez pewien czas (1951). W 1956 roku ukazuje się jej ostatnia powieść W wieku dojrzałym. Wspomnienia. W powieści tej zamieszcza między innymi wspomnienia z dzieciństwa przeżytego w Zabrzu.

Dorothee von Velsen zmarła 16 maja 1970 roku w miejscowości Kochel am See.

Urszula Wieczorek, Muzeum Miejskie w Zabrzu

reklama

Studio Effect
fryzury&paznokcie



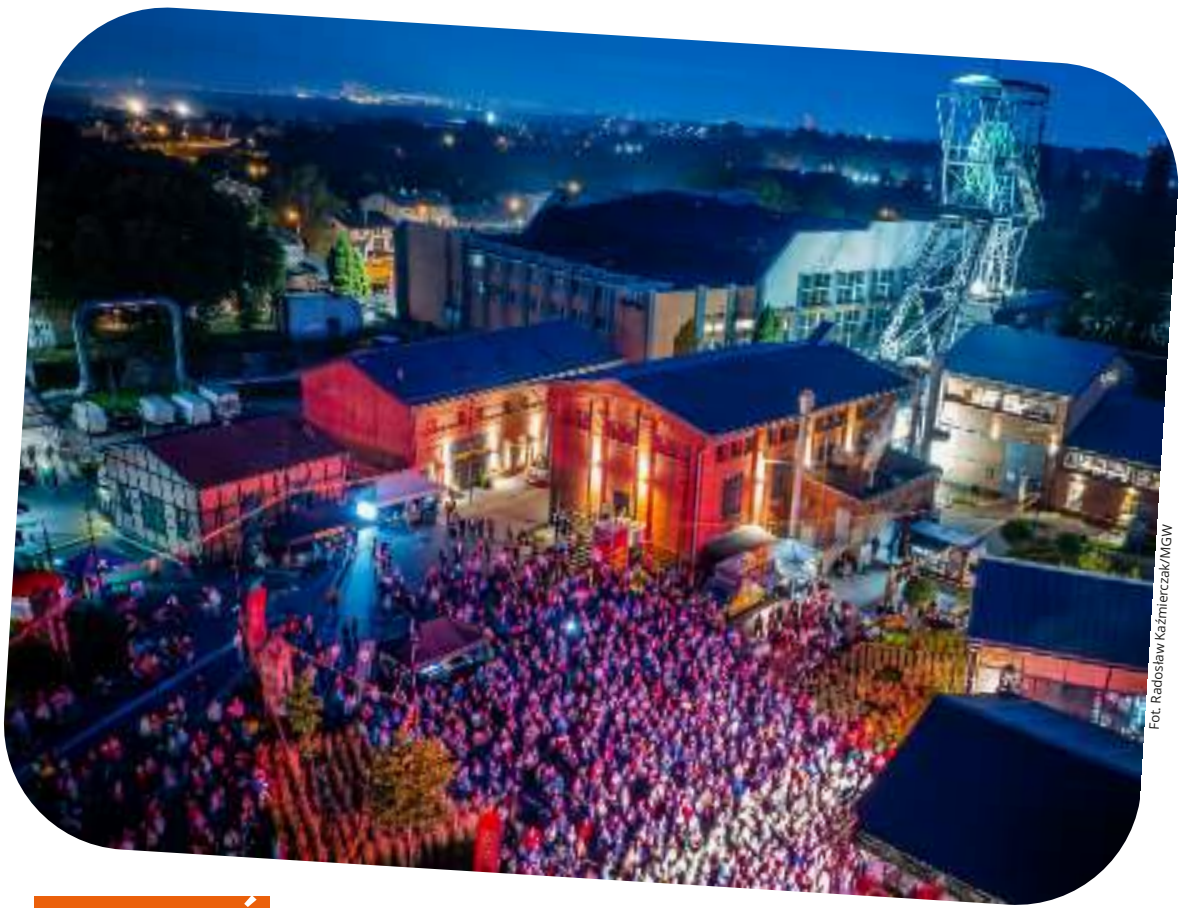



Tel. 32 276 12 88
Zabrze, ul. Piłsudskiego 13

eprasa.pl ad1f9a097d

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO!

SUFLER
Zabrzański Informator Kulturalny



Fot. Radosław Kaźmierczak/MGW

SIERPIEŃ

Carnall Festival

Najbardziej industrialna strefa kultury w Polsce ponownie wypełniła się muzyką. W zrewitalizowanej Strefie Carnall Sztolni Królowa Luiza trwa czwarta edycja Carnall Fedstivalu. Na scenie wystąpili już m.in. Daria ze Śląska, Natalia Szroeder. Fisz Emade. Ostatnią odsłonę imprezy zaplanowano 25 sierpnia – wystąpią Young Igi, Otsochodzi oraz Daria Zawiałow. Zagra Orkiestra Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu. Bilety na **www.ebilet.pl/muzyka/festiwale/carnall-festival.**

Zabrze Summer Festival

Na parkingu Centrum Handlowego Platan ponownie zagości Zabrze Summer Festival. W sobotę 10 sierpnia na scenie pojawi się GIBBS. Finałowy koncert czeka nas z kolei 31 sierpnia. Wstęp na koncerty jest bezpłatny.

Wydawca:
Centrum Informacji Kulturalnej
Adres redakcji:
41–800 Zabrze, ul. Generała de Gaulle'a 17, tel. 32 271-21-70

Redakcja:
Igor Cieślicki
– redaktor naczelny,
zespół CIK
Skład: CIK

Zdjęcie na okładce:
Radosław Kaźmierczak/MGW
Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i redakcyjnego opracowania tekstów.

eprasa.pl ad1f9a097d

reklama

Zarząd Budynków Mieszkaniowych
Towarzystwo Budownictwa Społecznego
Sp. z o.o. w Zabrzu
Zarządca Nieruchomości

ZBM-TBS ZABRZE

TWÓJ DOM W DOBRYCH RĘKACH

41-800 Zabrze, pl. Warszawski 10,
tel. +48 32 37 33 900, www.zbm-tbs.zabrze.pl

Administrowanie wspólnotami mieszkaniowymi

Budowa nowych domów w systemie TBS

Wynajem lokali mieszkalnych i użytkowych

Remonty oraz termomodernizacja budynków

reklama

SPRZEDAŻ OZDOBNYCH KAMIENI OGRODOWYCH

ZABRZE,
ul. Ofiar Katynia 56
Tel. 32 274 93 92

www.bella-stone.pl





eprasa.pl ad1f9a097d

ZERO WASTE WORLD!

STWÓRZ ŚWIAT, W KTÓRYM MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ!



WYSZKŁOLONY

- Zrezygnuj z plastikowych, jednorazowych opakowań! Szklane pojemniki i słoiki możesz wykorzystać wielokrotnie - na SZKŁO SPOSOBÓW!



PAPA PIER

- Jak dają? To NIE bierz! Bez jednorazowych kubków, słomek i reklamówek łatwo jest się obejść!
- Papierowe kartki są lekkie, ale nie wyrzucaj ich z lekkością! Drukuj dwustronnie, a te niezadrukowane wykorzystuj jako brudnopis.



DOBRY ZWYCZAJ? OGRANICZAJ!

ZMIESZKO

- Kupuj tyle, ile naprawdę potrzebujesz! A tym co masz, dziel się z innymi.
- Doceniaj to, co masz! A gdy się zepsuje, postaraj zreperować!
- Przyszła moda na odzież używaną! Ubrania z second handu ograniczają produkcję i są w lepszej cenie.



PLASTIKA METALIKA

- Zapomnij o jednorazówkach! Torbę wielorazowego użytku można nawet zrobić samemu!
- Na co nam tyle plastikowych butelek? Ogranicz ich zużycie! Pij wodę z kranu, którą nalewać będziesz do butelki wielorazowego użytku.



EL BIO

- Nie marnuj jedzenia! Biodegradowalne resztki z Twojej kuchni przeznacz na kompost.
- Wolność dla warzyw i owoców! Nie kupuj tych zafoliowanych!

#segregujeMY
www.naszesmieci.pl

PIĄTKA ZA SEGREGACJĘ

Ministerstwo Klimatu i Środowiska

eprasa.pl ad1f9a097d